

LES COURSES DE FOND ET DE DEMI FOND

Le 09 Février 1999

{Licence STAPS 98-99.C1-M5. Cours d'André Jacques}

PRESENTATION.....	2
1. PREMIER CYCLE.....	2
<u>1.1. Les connaissances pédagogiques.....</u>	<u>2</u>
1.1.1. Type de travail pour des 6 ^{ème}	3
<u>1.2. Conclusion.....</u>	<u>3</u>
2. LE DEBIT AEROBIE.....	4

PRESENTATION

C'est une course dite d'endurance très utilisée dans le milieu scolaire et plus particulièrement en hiver, recommandée par les instructions officielles.

Les raisons sont scientifiques, éducationnelles et organiques.

- Educationnelle : relation de groupe, abordable pour tous, facilement organisable.
- Organique : développement du système cardio-respiratoire, circulatoire et musculaire.
- Psychologique : fait appel à la volonté.

Cet appel à la volonté nécessite un aménagement du milieu pour créer une certaine motivation.

- En forêt : circuit intéressant en raison de la variété du terrain et la relation directe avec la nature mais offre le désavantage que tout le monde n'est pas visible ainsi qu'un aménagement difficile.
- Stade : l'aménagement est plus pratique (plots, lancés, haies ...) permet la création de circuits.

Il faut une certaine intensité pour travailler la fréquence cardiaque qui est un outil de contrôle premier (220 - âge).

De la 6^{ème} à la 3^e ---> épreuves de capacité soit de longue durée.

De la 2^{ème} à la terminale ---> épreuves de puissance soit plus court mais plus intense.

1. PREMIER CYCLE

Il est important de motiver :

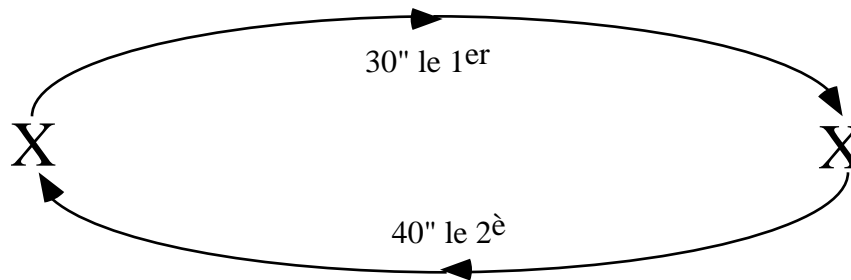
- par changement de lieu ;
- en variant les formes de circuit ;
- en définissant des groupes homogènes ;
- en fixant des objectifs.

Une pédagogie positive consiste à évaluer les progrès de l'enfant par rapport à lui-même et non par rapport au groupe. Il y a nécessité de prendre considération du morphotype de chacun (poids) ainsi que la gestion des efforts. Les enfants ont tendance à courir par saccade (course rapide alternée de courses lentes).

1.1. Les connaissances pédagogiques

Il est nécessaire de développer les habiletés motrices par des apports éducatifs liés à des apprentissages. travailler sur la gestion de l'effort ---> économie du geste sportif ---> important à acquérir.

Le chronométrage est important pour faire prendre conscience des décalages ; par exemple prendre le temps sur les premiers 200 m et les 200 derniers mètres.



Il est intéressant de travailler en groupe pour créer une dynamique plutôt qu'individuellement.

Il faut aussi proposer des contrats pour motiver :

- travail sur la durée ;
- sur la distance ;
- sur les deux.

1.1.1. Type de travail pour des 6^{ème}

Fournir à chaque groupe un type de travail avec points de repères (plots) et distance définis qui pour des 6^{ème} est d'environ 20 min.

Le professeur observe et peut le cas échéant orienter le contrat préalablement défini vers des valeurs supérieures ou inférieures.

Les circuits peuvent s'organiser sur le principe du biathlon ou du triathlon.

Les ateliers d'interruption ne doivent pas être trop longs pour ne pas casser le cycle d'endurance. Les ateliers doivent être éloignés pour éviter les sprints entre les ateliers.

Si on est en nature, on ne peut pas obtenir de régularité. Cycle de type fartleck (variation d'allure).

1.2. Conclusion

Les instructions officielles exigent que les cours en athlétisme soient orientés vers le travail d'endurance.

L'évaluation doit être positive en évaluant l'enfant par rapport à lui-même.

La gestion des courses doit être mesurée.

Cycle préparatoire aux courses de haute intensité.

Donner des temps de course réaliste par exemple 2'30" au 400 pour les 6^{ème}.

Temps de course à haute intensité pour des secondes et premières		
	HOMMES	FEMMES
800 m	2,40 à 3,20 min	
1000 m	2,50 à 3,40 min	3,20 □ 30 s
1500 m	4,30 à 6 min	5,20 à 8 min

2. LE DEBIT AEROBIE

100% peut être tenue de 3 à 8 min (8 min pour des athlètes de très haut niveau).

Le fait de déterminer VMA permet de construire un entraînement basé sur les temps.

ex : 15,72 km/h (100% VMA) = 92 s au 400 m ; 23 s au 100 m.

- Les coureurs de 3000 m steeple courent à 100% de VMA.
- 5000 m courent à 95% de VMA.
- 1500 m courent à 110% - 115% de VMA.

Pour progresser en puissance aérobie, il faut travailler au moins à 80% de VMA.

Cela implique un travail :

- fractionné (travail en sous distance) ;
- variation d'allure.

Les temps de passage sont proposés par des tables normalisées.